

嬰兒發育和餵養指南

| 年齡 | 發展模式 | 提供的食物 |
|--|---|---|
| <p>0 – 4 個月</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 只能吮吸和吞嚥。 ❖ 頭部和頸部控制不佳。 ❖ 餵食提示包括：生根、嘔嘴、吸吮動作、拳頭對嘴、手對嘴。 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 僅提供母乳或嬰兒配方奶粉。 ❖ 根據提示而不是時間表餵食。 |
| <p>近 6 個月</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 可以坐下支撐。 ❖ 能穩住頭。 ❖ 可以用勺子閉上嘴唇。 ❖ 能把食物含在嘴裡吞下去。 ❖ 開始上下咀嚼動作。 ❖ 對別人的飲食表現出興趣。 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 當嬰兒在“發育模式”下顯示出準備好的跡象時，提供鐵鋅強化嬰兒穀物（大米、燕麥片或大麥）或肉泥/搗碎的肉或豆類。 ❖ 用勺子提供食物。（不要在瓶子裡加麥片）。 ❖ 如果寶寶抗拒，請停止餵食。 |
| <p>6 – 8 個月</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 無需支撐即可坐下。 ❖ 通過在口中移動食物開始咀嚼。 ❖ 可以在幫助下從杯子裡啜飲。 ❖ 抓住並抓住所物。 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 向寶寶介紹來自所有食物組（蔬菜、水果、穀物、肉類/蛋白質、奶製品）的各種泥狀食物。不要加糖或鹽。 ❖ 逐漸添加紋理，從泥狀變為搗碎狀。 ❖ 從杯中的少量配方奶或母乳開始練習。 ❖ 讓寶寶開始自己餵食。儘管食物很亂，但讓嬰兒觸摸和感受食物。 ❖ 可以開始半固體食物如豆腐泥或豆類，土豆泥如紅薯、香蕉泥、白軟乾酪、酸奶和濾過的肉。 |
| <p>9 – 12 個月</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 可以拿起手指食物並將它們放入口中。 ❖ 喝的時候可以拿著杯子。 ❖ 抓住並拿著勺子。 ❖ 發展出更成熟的咀嚼模式。 ❖ 坐著時顯示出改善的平衡。 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 提供煮熟的軟餐桌食物。 ❖ 提供可以用手指吃的食物。 ❖ 使蛋白質來源柔軟和濕潤：火雞或牛肉、雞肉或魚肉、雞蛋、煮熟的豆子。 ❖ 可以供應烤燕麥圈、軟玉米餅片、無鹽餅乾、烤麵包片、熟麵條、米飯。 ❖ 隨餐提供母乳或配方奶。不建議嬰兒喝果汁。 |

與您的醫療保健提供者討論有關餵養嬰兒的問題/疑慮。